

朝晩の寒暖差が激しく、また、先週末からは気温がグッと低くなり、体調管理が難しい日が続いています。大人だけではなく中学生でも、気圧の変化で頭痛やめまいなど、自律神経のバランスを崩してしまうことがあります。毎年この季節になると体調が優れないと感じたら、症状が出る前にできる対処をしておくことが大切です。ウォーキングやランニング、水泳などの運動が自律神経の働きに良い影響を与えることはよく知られていますが、朝食を1品増やして(リンゴやみかんでもOK)ゆっくり食べることや太陽の光を浴びることも自律神経の働きを整えることに役立ちます。夜遅くまでスマホを見る、ベッドに入ってもスマホを見る、この行為は、目の疲労はもちろん、交感神経(アクセル)が働き続け副交感神経(ブレーキ)が働かないという自律神経の乱れにつながります。睡眠にも悪影響が出るため、日中の学習にも影響が出てしまいます。時間無制限のスマホ使用は百害あって一利無しです。

職業講話



11月10日(金)、仙台ロータリークラブのご協力で、株式会社日本旅行東北代表取締役社長中村浩彰様を講師にお迎えし、職業講話を実施しました。旅行会社ということもあり、中村様がこれまで訪問した国々の映像を交えながら「プロが創るお客様の満足が社員に豊かさをもたらす！」というテーマでお話をいただきました。中村様からは、「楽しくなければ仕事じゃない！遊びではないから笑ってやるものではないが、自分の仕事に楽しさを見いだしながらやるようにしたい。」「仕事は常に好奇心や関心、向上心を持ってやる。」「仕事はエネルギーに！気持ちをこめてやる。」「業界のプロになることが人間としての成長につながる。」「創造力、判断力はどんな仕事にも必要である。」「中学生も自分の将来を想像し、部活の練習や学習など、日々の積み重ねを大切にしてほしい。」など、生徒だけではなく、我々教師にとっても大変勉強になった内容でした。

- ★今日の職業講話を聞いて、自分の将来のことやどんな人間になりたいかなどを考えることができました。
- ★中村さんは、旅行会社で働いていく中で起こり得る一つ一つの緊急事態に対して、臨機応変に対応していくことが大切だと話していました。この話を聞いて、このような能力は想像力や経験から得られるものだと感じました。
- ★人を楽しませる工夫は今からできるものがたくさんあったし、仕事は楽しんでやるのが大切だと思いました。それに自分一人では何もできないけど、仲間がいるとできなかったこともできるようになるし、心強くなるので仲間の存在は大切だということ学びました。
- ★今日の職業講話を聞いて、将来のことを真剣に考えようと思いました。
- ★中村さんがどれだけ苦勞して頑張ってきたかがわかりました。そして、コミュニケーション能力がすごく大事なんだということがわかりました。
- ★今日の職業講話を聞いて、自分の将来を決めるのは、自分の行動しだいということがわかりました。これからいろいろな経験をして自分の将来の幅を広げていきたいと思いました。

